



DIETOTERAPIA IN BOLILE METABOLICE

LP 3 Promovarea Sanatatii



Regimul dietetic in Hiperuricemie

- Este indicat in toate formele clinice de hiperuricemie

- Principii:
 - In atacul de guta: aport proteic $<0.5\text{g/kgc/zi}$ (intercritic- dieta normoproteica)
 - Aport bogat de legume si fructe (pentru alcalinizarea urinii)
 - Evitarea postului prelungit
 - Interzicerea consumului de alcool (poate declansa un nou atac)
 - Este permis consumul de ceai si cafea

Reguli generale: regim lacto-fructo-vegetarian

- creșterea aportului de lichide: >2.5l/zi (ceai dietetic, apă potabilă/alcalinizantă, suc de fructe/legume, lapte)
- scăderea aportului de proteine animale- max 1g/kgc/zi
- scăderea aportului de purine la maxim 200mg/zi
- aport hipolipidic cu maxim 60g/zi
- aport normoglucidic: 400g/zi
- regim hiposodat: maxim 2g Na/zi

-
- Se permite administrarea saptamanala a doua - trei portii (a cate 60g) de carne de vita, pasare sau peste
 - Aportul zilnic de proteine se restrange la 70-80g/zi, constituit din lapte dulce (0,5-1 l/zi) si derivate (lapte batut, iaurt), branzeturi nesarate si slabe, precum si oua (1 ou la 2 zile)
 - Pentru alcalinizarea urinii (prevenirea litiazei renale urice) se consuma ape minerale alcaline, suc de lamaie
 - Se evita painea neagra; se consuma paine alba veche de o zi
 - Se consuma fainoase (orez, fidea, macaroane, gris), mamaliga
 - Sunt interzise preparatele din aluat dospit
 - Sunt permise toate condimentele, cu exceptia celor picante (hrean, pipier negru etc.)

-
- Zaharul si dulciurile- permise in limita ratiei calorice
 - Se vor evita dulciurile concentrate, precum si cele bogate in fructoza (mierea)
 - Se vor evita consumul de cacao (1900mg/100g) si ciocolata (620mg/100g)
 - Sunt permise cerealele, fructele si vegetalele (cu exceptia unei reduceri moderate pentru fasole, mazare, spanac, linte, conopida)
 - Deoarece acidul oxalic poate agrava efectele hiperuricemiei, se recomanda consumul moderat al alimentelor cu continut bogat in acid oxalic:
 - spanac sparanghel
 - sfecla rosie castravete
 - telina fasole alba
 - macese afine
 - mochine uscate macris
 - concentrate industriale de tomate

Dietoterapia in atacul acut de guta

- Aceste alimente trebuie eliminate din dieta pacientului cu guta (stadiul acut sau remisiune):
 - hamsie scrumbie
 - hering carne de gasca
 - concentrate de carne sos de carne
 - supa concentrata icre
 - creier inima
 - sardine ridichi
 - drojdie

Recomandari privind alimentatia pacientilor cu dislipidemie

Recomandari privind alimentatia

30-45g fibre/zi

200g/zi fructe

200g/zi legume

<5g/zi sare

AG saturati <10% din aportul energetic, fiind inlocuiti cu AG polinesaturati (AG nesaturati trans- evitati pe cat posibil)

Cel putin de 2ori/saptamana consum de peste

Consumul de bauturi alcoolice: limitat la 2pahare (20g alcool)/zi (barbati) si 1 pahar/zi (femei)

- Aport lipidic total: 20-30% din necesarul caloric
- Grasimile ingerate: AG mononesaturati (10-12%) si AG polinesaturati omega-6 si omega-3 (8-10%) din aportul caloric
- Lipidele saturate: <7% din aportul caloric
- AG trans: <1% din necesarul caloric
- CT alimentar < 300 sau chiar <200mg/zi
- Aportul de CH: 55-65% din totalul energetic
- Fibre: 30-45g/zi
- Fitosteroli: 2g/zi
- NaCl <5/zi

Consum de peste de 2-3ori/saptamana

Se va incuraja consumul de carne alba (curcan, pui)

Se va prefera carnea de pasare fara piele si sunca slaba

Se recomanda utilizarea margarinei cu fitosteroli

Se recomanda consumul de branzeturi proaspete, iaurt si lapte semidegresat

Fibrele (în special cele solubile) - legume, fructe, vegetale, cereale integrale - efect puternic hipocolesterolemiant

Utilizarea produselor de soia, consumul de linte si fasole

- Atat supraponderea cat si obezitatea sunt asociate cu un risc de mortalitate prin BCV
- Mortalitatea de toate cauzele este mai scazuta la un IMC intre 20 si 25kg/m²
- Se recomanda scaderea in greutate daca CA >80cm (femei) si >102cm (barbati)
- Este recomandata scaderea in greutate deoarece se asociaza cu efecte benefice asupra TA si a dislipidemiei, ce ar putea duce la scaderea BCV